DỄ PHÁT BỆNH NẾU BỮA ĂN THIẾU MỠ LỢN

Hiện này, nhiều gia đình chỉ có thói quen ăn dầu thực vật, loại hẳn mỡ lợn ra khỏi thực đơn trong bữa ăn hàng ngày của gia đình, thói quen này vô tình đã gây hại ít nhiều cho sức khỏe.

Cũng liên quan đến ăn uống, hiện nhiều hộ gia đình ở
Hiện này, nhiều gia đình chỉ có thói quen ăn dầu thực vật, loại hẳn mỡ lợn ra khỏi thực đơn trong bữa ăn hàng ngày của gia đình, thói quen này vô tình đã gây hại ít nhiều cho sức khỏe.

Cũng liên quan đến ăn uống, hiện nhiều hộ gia đình ở thành phố chỉ có thói quen ăn dầu thực vật, loại hẳn mỡ lợn ra khỏi thực đơn trong bữa ăn hàng ngày của gia đình. Về vấn đề này, T.S Lâm cho rằng thói quen đó vô tình gây hại cho cơ thể vì trong mỡ động vật có nhiều chất cholesterol cần thiết cho cấu trúc tế bào, đặc biệt là tế bào thần kinh mà trong dầu thực vật không có hoặc có rất ít. Hơn nữa, các axit béo no trong mỡ nếu được sử dụng ở mức độ vừa phải sẽ có tác dụng làm bền vững các mao mạch máu, bảo vệ hệ tuần hoàn của cơ thể, dự phòng các xuất huyết não.

(Ảnh: dantri.com.vn)

Nếu chỉ dùng dầu ăn mà không dùng mỡ thì chức năng này trong cơ thể sẽ bị suy yếu. Vì vậy, T.S Lâm cho rằng cần phải kết hợp sử dụng cả dầu ăn và mỡ. Đặc biệt là đối với trẻ nhỏ. Chế độ ăn hợp lý theo T.S Lâm thì nên có 1/3 chất béo trong khẩu phần ăn có nguồn gốc từ thịt mỡ, thịt nạc, bơ, mỡ; Còn lại 2/3 chất béo nên có từ cá, dầu ăn hay các hạt như vừng, lạc…

Ngoài ra cũng lưu ý không dùng dầu rán ở nhiệt độ cao để xào nấu, bởi nó sẽ làm phá huỷ các vitamin A, E trong dầu. Ở nhiệt độ trên 180 độ sẽ gây phản ứng hoá học sản sinh ra những chất không có lợi cho cơ thể. Vì vậy khi chế biến món rán từ dầu, đầu bếp cần khống chế ở nhiệt độ dưới 150 độ để không bị dầu bốc khói. Việc sử dụng nhiều lần dầu rán đã qua sử dụng cũng được các chuyên gia dinh dưỡng khuyên phải từ bỏ. Trong trường hợp không muốn bỏ thì trước khi xào, rán, cần phải cho thêm một chút dầu mới vì dầu mới có chứa vitamin E là chất chống oxy hoá, kìm chế sự sản sinh chất độc hại do dùng lại dầu đã qua sử dụng.